

No.205

2025.7

Tabi Kenpo

旅 けんぽ

- 02 旅の力 Top Interview
- 04 特定健診を受けて生活習慣病を予防しましょう！
- 06 各種予防接種等補助のご案内
- 08 正しく知っておきたい接骨院・整骨院のかかり方
- 10 塩分控えめスタミナ麺で高血圧予防
- 12 令和7年度 健康づくりプログラムが開催中です！
- 14 帯状疱疹にご用心
- 16 割引保養施設のご案内
- 18 お知らせ掲示板(はじめてみませんか? 「健康企業宣言」ほか)



暑さ対策して
夏をエンジョイしよう!

旅けんぽナビゲーター
“デコケン”



▲チンクエ・テッレ (イタリア)

ご家族みなさままでご覧ください

人間味と先端技術を生かし、 精神は「Don't Quit!」 生活・仕事の“質”の向上には健康ありき

▶▶ G2トラベル ジャパン(株) 代表取締役 六反 隆徳 氏



事業所 memo

会社名 ● G2トラベル ジャパン(株)

所在地 ● 東京都豊島区南池袋

設立 ● 2012 (平成24年) 4月

従業員数 ● 65名



▲会社入口に掲げられている経営理念の言葉「Don't Quit!」

ヨーロッパや中近東、北米、オセアニア地域の団体旅行の地上手配を専門とするG2トラベル。G2トラベル ジャパン(株)は、そのグローバルネットワークを生かし2012年設立しました。ヒューマニティあふれるきめ細やかなサービスに徹する一方、携帯アプリ“Gトリップ”などの活用で、安心してスムーズな旅を提供しています。今回は、六反隆徳社長にその成長エンジンと、健康法などをうかがいました。

大学卒業後、アメリカに語学留学 パリを拠点にヨーロッパビジネスを学ぶ

— 観光産業に入りたいきさつは？

地元鹿児島から出て東京の大学へ行き、卒業後は、アメリカに一年間語学留学しました。東京、アメリカと出たのは多くの人と触れ合うのが楽しくて好きだったから。アメリカは多民族国家ですから、考えなどが全然違う人もいます。中には理解できないこともあるけれど、「そういう考えもあるのか」と受け入れていきました。後々、ヨーロッパの国々で働いたときに、自然にそう思えてよかったです。

1989年に帰国し、就職を考えたとき、ジャパントイムズに外資系企業の人材募集の広告を見たんです。その一つがガリバーズ・トラベル・エージェンシーで、面接に行くと「いつから来る?」。そのフットワークの軽さがよくて、入社しました。

翌年から5年ほどパリで主に団体手配を担当。新しい会社だったので、分からなくても仕事をさせられた(笑)。パリを中心に、各国への出張を繰り返し、ヨーロッパ各地のビジネスに触られました。95年に帰国し、営業、手配、見積もりなど幅広く仕事をしていきました。ガリバーズ・トラベル・エージェンシーには23年間在籍。その後、創業者がツアーオペレーターのG2トラベルを立ち上げ、私は2012年G2トラベル・

ロンドンに入社。その年の4月に当社が設立され、翌年秋に代表になったんです。

人間味あふれる営業に徹する一方、 最先端のテクノロジーでシステム作り

— 営業面で大切にされている点は？

G2トラベルは、人が介在する仕事を重視しています。当社も、スタッフがお客様のところに行って、ああでもない、こうでもない相談しながら旅行のプランを作っていくのが基本姿勢。コロナ禍でもリモートワークはやらなかった。スタッフは完全休業し、海外旅行再開を待ち、徐々に対面での業務に戻っていきました。

お客様への情報提供は、LinkedInなどを活用していますが、受け取る側が情報過多にならないよう、必要な顧客に必要な情報を届ける。ヒューマニティあふれるきめ細やかなサービスがモットーです。

— 新しいアプリを開発されたそうですね。

ヒューマニティを大切にする一方、G2トラベルでは先端技術を採用してシステム作りをしているのも特長です。その一つが、スマートフォンを通して簡単に業務連絡ができるアプリ“Gトリップ (Gtrip)”の開発。

アプリのボタンをクリックするだけで、管理側と現場の日程

表のやり取りや、ツアーに合わせたユニークなプロモーションにアクセスできるだけでなく、グーグルマップと連動しているので、今、どこにいるのかもわかります。そのうえクーポンも入手できる。Gトリップのチャット機能では、24時間対応のカスタマーサービスチームとつながるので、例えば添乗員さんが「目的地まで30分ほど遅れそうです」とチャットすると、「分かりました。先方に伝えます」と。簡単でスムーズな対応に、添乗員さんにはとても好評です。

「決してあきらめない」を理念に サステナブルな旅とは？ 会社の原動力は？

—— 最近、注目のサステナブルトラベルをどう考えますか？

サステナブルトラベルの持続可能性の考えをさらに進めると、地域住民の生活の質の向上に貢献すべきという考えも出てきます。その点で気がかりなのは「日本人はチップが少ない」という声。ツアー・ドライバーなども生活がかかっているのに、チップの額の違いで日本人ツアーが避けられることもあります。日本の旅行者には、現地の物を現地で食べるなどしてもらい、できるだけお金を落としてほしい。私たちは、現地スタッフが働きやすい環境作りを意識することも大切だと考えます。

—— 貴社の成長エンジンは？

G2トラベルの基本理念は「Don't Quit!」。私たちは決してあきらめません。ただしチャレンジはするけれど、冒険はしません。会社設立から13年。短い期間でお客様から信頼を得て、取り引きできているのは、着実に一つひとつの仕事をしてきたおかげかなと思います。今後もその姿勢は貫きます。

そのためにも優秀なスタッフの確保は重要です。人を育てるには時間もかかりますから、昨年からは業界経験者に限らず18名を入れました。平均年齢が47歳から41歳に下がった。将来を見据えて会社を継続していこうと具体的にやっています。

健康はクオリティ・オブ・ライフ！ 自分なりの健康法を

—— ご自身の健康法は？

子どもの頃は柔道、高校ではそれに加えてラグビーをやっていました。今は、ゴルフですね。

健康のため、定期的に検査もしていますよ。体全体の検査は2カ月に1回。睡眠時無呼吸症候群の傾向があるので、その検査も3カ月に1回ほど。胃カメラやMRIも必要に応じてしています。検査結果を数字で見たり、画像で見たりすると分かりやすいですから。

気の置けない友人と飲んで、たまに麻雀。「ゴルフが下手なもの練習しないから。しょうがない」と受け入れるので、楽しんでます（笑）。



▶ 気の置けない友人とゴルフを楽しむ六反社長

—— 観光産業のみなさんにメッセージを！

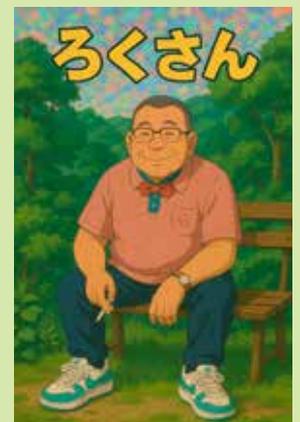
健康は、クオリティ・オブ・ライフ。「生活の質」や「人生の質」にも大いに影響します。観光産業は人を幸せにする仕事なので、自分なりに心も体も健康でいてほしいと思います。

六反社長の心に残る 旅日記

ニュージーランドのガイドさんから 伝わった“熱意”

今年5月にニュージーランドに行きました。現地では秋のシーズン。ハイキングツアーでは、関西に2年ほどいたというエミリーさんが大張り切りでガイドをしてくれたり、星空観賞では、大阪育ちの台湾のガイドさんがすごく丁寧に星について説明してくれました。二人に共通していたのが、私たちを楽しませようとする“熱意”。毎日、お客様に接していると、時には“普通の仕事”になってしまうこともあります。熱意を忘れずに仕事をしていこうと、前向きになりましたよ。

▼ 鮮やかなニュージーランドの夕焼け



▲ お人柄が伝わるオリジナルイラスト（ゴルフ仲間がサプライズで作ってくれた還暦祝いのTシャツのイラストをほかのご友人が加工したものだそう）

被扶養者のみなさん、健診の予定は立てましたか？

特定健診を受けて 生活習慣病を予防しましょう！



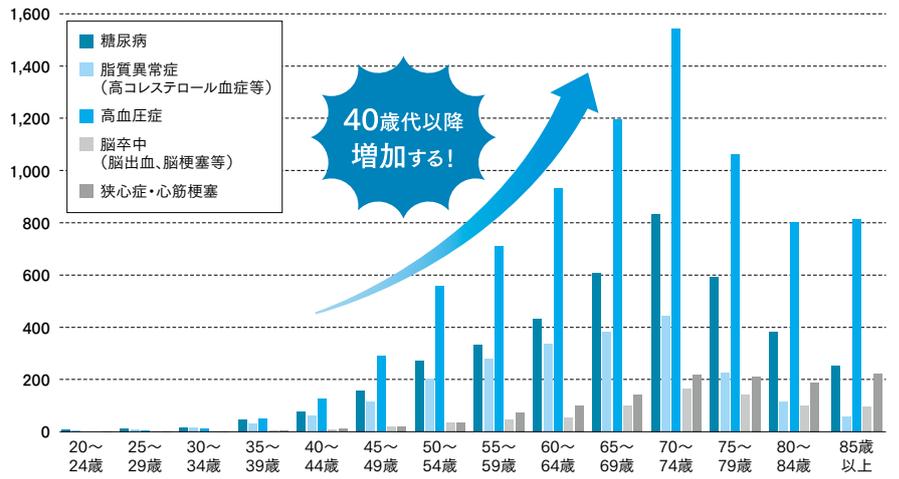
内臓脂肪の蓄積に脂質異常、高血圧、高血糖のうち2つ以上が重なった状態をメタボリックシンドロームといいます。40歳代以降に増加してきますが、症状がないため気づかずに放置していると、いずれ糖尿病や虚血性心疾患、脳卒中などの深刻な病気の発症につながりかねません。

特定健診でメタボリックシンドロームに早めに気づき、案内があれば特定保健指導を受けて、重症化を防ぐことが大切です。

ご自身のため、ご家族のためにも年に1回、必ず健診を受けましょう！

(単位:千人)

生活習慣病の通院者数(男女総数)



2022(令和4)年国民生活基礎調査/通院者数、年齢(5歳階級・最も気になる傷病)より抜粋

メタボリックシンドロームの診断基準って？

腹囲

男性 85cm以上

女性 90cm以上

※内臓脂肪面積 100cm²以上相当

+

①②③のうち2つ以上該当

① 脂質異常

高中性脂肪血症 中性脂肪 150mg/dL 以上 または
低HDLコレステロール血症 HDL コレステロール 40mg/dL 未満

② 高血圧

収縮期血圧 130mmHg 以上 または
拡張期血圧 85mmHg 以上

③ 高血糖

空腹時血糖 110mg/dL 以上

特定健診は、被保険者と比べて被扶養者は受けている人が半分程度という報告※があります



病気になったら通院や食事制限など、さらに負担が増えてしまうかもしれません。ぜひ今年の特定健診を受けましょう



※「特定健診・特定保健指導の実施状況について(2022年度)」(厚生労働省)

“プロによるサポート！しかも無料！”



特定保健指導で 病気を未然に防ぎましょう！

健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判定された方には、所属事業所を通して特定保健指導の案内が届きます。特定保健指導は、保健師・管理栄養士等の専門家があなたの状況に合わせて、生活習慣を見直すためのサポートを行います。ご自分の健康のために、積極的に参加しましょう。



特定保健指導を受けるとどうなるの？



専門家の力を借りて効率的に生活習慣を改善できる

特定保健指導の対象者は、保健師や管理栄養士などのサポートのもと、生活習慣改善の行動計画を決めて実践します。健診結果をもとに、1人ひとりのライフスタイルに合った無理のないプログラムを専門家から提案してもらえるので、自力で行うよりも継続しやすく効率的です。



健康的な生活習慣を続けることで病気のリスクが減る

食生活や運動習慣の見直しなど、特定保健指導で改善された生活習慣を続けることで、指導後もさまざまな生活習慣病の発症リスクが軽減されます。



正しい情報に基づいたサポートを受けられる

インターネット上にあふれている医療・健康情報のなかには、科学的な根拠のないものもあります。特定保健指導では、国家資格を持った専門家から、正しい知識に基づいた生活習慣改善のサポートが受けられます。



こんなあなたを後押ししたい

特定保健指導で健康第一の一步を踏み出しましょう

「忙しくて時間がない」
というあなた



「家事が大変」
というあなた



「通院しているから」
というあなた



各種予防接種等補助のご案内

当健保組合では、疾病予防対策事業の一環として、各種予防接種等の補助を行っています。予防接種を受ける際は忘れずにご利用ください！

带状疱疹ワクチン接種の補助がスタート！



申請期限 ご注意ください

- インフルエンザ／予防接種日の属する月の翌月末まで
- その他の予防接種／接種日・検査日の属する月の翌月 15 日まで
(事業所担当者経由で当健保組合必着)

例：11月30日に接種・検査した場合は、
12月15日まで

※締切日にご注意ください。

 令和7年度より、自治体を実施する助成と併用可能になりました。

NEW!

01 带状疱疹ワクチン接種

带状疱疹は、水痘带状疱疹ウイルスが再活性化することにより、神経に沿って、痛みを伴う水疱（水ぶくれ）が現れる皮膚の病気です。加齢が要因とされており、50歳代以降で罹患率が高くなります。

带状疱疹ワクチンには種類によって1回接種・2回接種のものがあり、効果とその持続期間、副反応などの特徴が異なりますが、いずれのワクチンも带状疱疹やその合併症に対する予防効果が認められています。

- ①実施期間／令和7年4月1日～令和8年3月31日
- ②補助金額／1人1回限り、6,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。2回接種の場合、領収書は1回目、2回目、合算のいずれかをご提出ください。なお、当健保組合からの補助は1回限りです。
- ③対象者／被保険者・被扶養者で、年度末の年齢が50歳以上の方

※年度やワクチンの種類にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外です。



02 インフルエンザ予防接種

- ①実施期間／令和7年9月1日～令和8年1月31日
- ②補助金額／1人1回限り、2,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。
- ③対象者／被保険者・被扶養者

03 風疹予防接種

- ①実施期間／令和7年4月1日～令和8年3月31日
- ②補助金額／1人1回限り、6,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。なお、麻疹混合（MR）ワクチンも対象です。
- ③対象者／被保険者・被扶養者

※年度にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外です。

04 肺炎球菌ワクチン接種

成人における肺炎の約2～3割は肺炎球菌により引き起こされるとの報告があります。肺炎球菌ワクチンにより、肺炎など重篤な合併症を予防する効果が確認されています。

①実施期間／令和7年4月1日～令和8年3月31日

②補助金額／1人1回限り、4,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた接種費用については本人負担とします。

③対象者／被保険者・被扶養者で、年度末の年齢が65歳以上の方

※年度やワクチンの種類にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外です。

05 ピロリ菌検査費用

ピロリ菌に感染すると、慢性胃炎、胃潰瘍、十二指腸潰瘍、さらには胃がんのリスクを高めることが知られています。検査によって胃の病気予防が期待できます。日本におけるピロリ菌の感染率は、50歳代以降はやや高い傾向にあります。

①実施期間／令和7年4月1日～令和8年3月31日

②補助金額／1人1回限り、3,000円を補助限度額とし、補助限度額を超えた検査費用については本人負担とします。

③対象者／被保険者・被扶養者

※保険診療を除く。医療機関または健診機関において自費で検査した場合のみが対象です。

※年度にかかわらず、当健保組合から補助を受けたことのある方は対象外です。

無理なく禁煙しませんか？

禁煙補助剤購入補助をご活用ください

禁煙をしたいけど「禁煙は自分の力でやらなきゃ」「禁煙はつらい」などとお思いの方、必見です。

「比較的楽に」「より確実に」そして「費用もあまりかからずに」をモットーにした禁煙を目指せるのが、禁煙補助剤を活用した禁煙方法です。

当健保組合では今年度も禁煙補助剤の購入補助を実施します。禁煙を目指している方は、ぜひご活用ください。

対象者／喫煙本数が1日15本以上の被保険者・被扶養者

→禁煙へのステップ

1 「禁煙宣言」の登録

開始日は、令和7年9月1日から30日の中で設定してください。
(申請締切：令和7年8月31日)

2 補助剤を使用した禁煙期間

禁煙宣言者は薬局で「ニコチンパッチ」を購入し、禁煙を開始してください。「ニコチンパッチ」の使用は最長で2カ月間とします。

3 補助剤なしの禁煙期間

「ニコチンパッチ」の使用終了後、1カ月以上の禁煙期間をお過ごしください。

4 禁煙の報告

禁煙期間の経過後（禁煙開始から3カ月後）、禁煙成功・失敗に関わらず、1カ月以内に当健保組合に禁煙結果報告書および領収書を送付してください。確認後、該当された方に右記の購入補助・達成賞をお送りします。

▶禁煙補助剤の購入補助
(上限1万円分のクオカード)

▶禁煙成功者にはさらに達成賞
(1万円分のクオカード)

※禁煙補助剤購入補助の利用は、禁煙成功・失敗に関わらず、1人1回限りです。
※既に禁煙外来で保険診療を受けている方は対象外です。

病気のリスクの
低下だけでなく、
お財布にも優しいね！

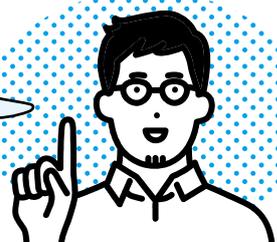


正しく知っておきたい 接骨院・整骨院のかかり方



最近、体の疲れがとれない…。
「各種保険取扱」の看板がある接骨院・整骨院に
行ってこようかな？

日常生活からくる疲労では健康保険は使えないよ。
看板に「各種保険取扱」と書かれていても健康保険が
使える範囲は限定的なんだ。間違っていると、
あとから全額自己負担ということになりかねないから、
注意しよう。



○ 健康保険が使える場合

原因が明らかな外傷性の負傷で、慢性に至って
いないもののみ使えます。

- 骨折
- 捻挫
- ひび（不全骨折）
- 打撲
- 脱臼
- 肉離れ（挫傷）

※骨折・ひび・脱臼は応急手当の場合を除いて、あらかじめ
医師の同意が必要。

※内科的原因による疾患は含まれない。

× 健康保険が使えない場合

以下の場合には、全額自己負担となります。

- 日常生活からくる疲労や肩こり
- 症状の改善がみられない長期にわたる施術
- 保険医療機関で治療中の負傷
- 脳疾患などの後遺症
- 勤務中や通勤途中の負傷（労災保険適用）
- 過去の交通事故やケガによる後遺症
- 慰安目的のマッサージ代わりに受けた施術
- スポーツによる筋肉疲労・筋肉痛 など

接骨院・整骨院にかかるときの注意点



① 負傷原因を 正しく伝える

いつ、何をしているときに
負傷したかを柔道整復師に
正確に伝えましょう。外傷
性か否かが保険適用の判断
に用いられます。

② 内容をよく確認 してから署名する

保険適用となる施術を受けた場合
は、療養費支給申請手続きが必要
です。申請書に記載されている
負傷原因・負傷名・日数・金額など
をよく確認し、署名してください。

③ 領収書は必ず受け取り、 大切に保管する

領収書は必ず受け取り、
大切に保管しましょう。
医療費控除を受ける際
などに必要になる場合
があります。

組合から施術内容などを確認させていただく場合があります

健保組合では、健康保険証等を使って接骨院・整骨院の施術を受けた方に、後日、施術日や施術内容、負傷原因等について、点検の専門機関（ガリバー・インターナショナル株式会社）より確認させていただく場合があります。保険料を適正に活用するため、ご理解とご協力をお願いいたします。

被扶養者の 皆さまの

収入確認を行います

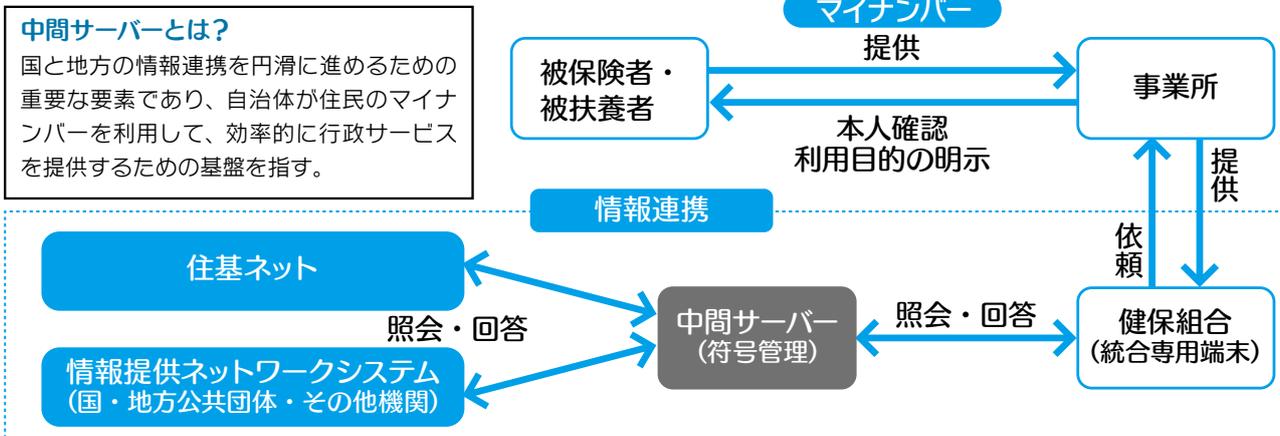
当健保組合では、被保険者の皆さまから納めていただいている保険料を公平に使用するため、18歳以上（平成19年4月1日以前生まれ）の方で被扶養者となられている方を対象に資格調査（検認）を行います。被扶養者として認定するためには、収入などの要件（詳細は下記参照）がありますが、マイナンバーを活用した情報連携により、当組合にて対象者の所得情報等を各自治体から取得し、認定基準（年間収入130万円/180万円未満）を満たしているかの確認を行います。

ご協力をお願いします！



- ・情報連携を通して収入等の確認ができない方は、事業所を通じて書類の提出をお願いする場合があります。
- ・年間収入が認定基準を超えている場合には、事業所を通じて「健康保険被扶養者（異動）届」を提出してください。

マイナンバーを活用した資格調査のながれ



被扶養者の認定基準とは？

被扶養者となることができるのは、国内居住要件を満たす、主として被保険者の収入によって生計を維持されている、3親等内の親族に限られています。



基本的な認定要件

●被保険者の収入によって生活している人

対象者の年収が130万円（60歳以上または障害者は180万円）未満で、かつその額が被保険者の収入の2分の1未満、また別居の場合は、その額が被保険者からの援助額（仕送り額）より少ないこと。

①収入金額

被扶養者の年齢など	年間収入	月額 (給与・年金など)	日額 (雇用保険の給付など)
60歳未満の場合	130万円未満	108,334円未満	3,612円未満
60歳以上の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満
障害年金受給の場合	180万円未満	150,000円未満	5,000円未満

令和7年10月から、被扶養者（19歳以上23歳未満）の収入要件が一部変更される予定です。

②被保険者との世帯関係・収入・仕送り

世帯関係	被扶養者の年収
被保険者と被扶養者が「同居」の場合	被保険者の年収の1/2未満
被保険者と被扶養者が「別居」の場合	被保険者からの仕送り額未満

●被保険者と同居でも別居でもよい人

被保険者の父母、祖父母などの直系尊属と配偶者、子、孫、兄弟姉妹で主として被保険者の収入によって生活している人。

●被保険者と同居が条件の人

- (1) 上記以外の、被保険者の3親等内の親族で、被保険者と同一世帯にいて、主として被保険者の収入によって生活している人。
- (2) 婚姻の届け出をしていないが、実際に被保険者と婚姻状態にある人（内縁関係）と、その父母や子で、被保険者と同一世帯にいて、主として被保険者の収入によって生活している人。

塩分控えめスタミナ麺で 高血圧予防



酢とにんにくで
スタミナ効果！



豚しゃぶトマトつけそば

1人分 > 361kcal / 食塩相当量1.2g

(つゆを残した場合)

材料 (2人分)

- トマト..... 1個
- おくら..... 3本
- 長ねぎ..... 15g
- ごま油..... 小さじ2
- 豚もも肉(しゃぶしゃぶ用)..... 80g
- A 水..... 250mL
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 50mL
- 酢..... 大さじ1/2
- 鶏がらスープの素(顆粒)..... 小さじ1/2
- すりおろしにんにく..... 小さじ1/2
- そば(乾麺)..... 160g

作り方

- ① トマトは1.5cm 角に切る。おくらはがくとヘタを取り、斜め半分に切る。長ねぎはみじん切りにする。
- ② 小鍋にごま油を熱して豚肉を炒める。色が変わったら①を加えてさっと炒め、Aを加えてひと煮する。
- ③ そばは表記時間どおりにゆで、流水で洗って水気を切り、器に盛る。別の器に②を注ぐ。

CHECK!

作り方の動画は
コチラ



<https://doug.hfc.jp/imfine/ryouri/25summer01.html>



●料理制作 ひろの さおり (管理栄養士)

●撮影 松村 宇洋

●スタイリング 小森 貴子

アボカドのたっぷりおかか和え

1人分 > 82kcal / 食塩相当量0.5g



材料 (2人分)

アボカド 1個
削り節 3g
しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① アボカドは縦半分に切って種と皮を抜き、一口大に切る。
- ② ボウルに①を入れ、削り節としょうゆを加えて和える。

コーヒーぜんざい

1人分 > 83kcal / 食塩相当量0.0g

材料 (2人分)

白玉 (冷凍) 6粒
アイスコーヒー (無糖) 150mL
ゆであずき 50g

作り方

- ① 白玉は熱湯でゆでて冷水にさらし、水気を切って器に盛る。
- ② アイスコーヒーとゆであずきを混ぜて①に注ぐ。



Point! 高血圧を予防するコツ

塩分をなるべく控えよう

塩分のとりすぎは、体が水分をため込みやすくなり、血管への負担が増えます。旨味・香りのある食材やだし・香辛料を活用し、減塩でも満足できる工夫を。とくに、麺はコシを出すための塩分が含まれているものが多く、つゆやスープと合わせると、塩分過多になりがちです。減塩の観点では、うどんや素麺よりも、そばやスパゲッティがおすすめ。また、そばはつゆを「つけて」食べるほうが、「かける」よりもつゆの摂取量が少なくなり、塩分を減らせます。

カリウムや食物繊維を十分に補給

カリウムには、体内の余分なナトリウム (塩分) を排出する働きがあります。また、食物繊維は腸内環境を整えたり、余分な塩分の排出を助けるなど、血圧を下げる効果が期待できます。それらを含む野菜や海藻、きのこ、豆類などを積極的に取り入れ、塩分を減らすだけでなく、排出をサポートして高血圧予防につなげましょう。

令和7年度 ポイント制キャンペーンのお知らせ

健康づくりプログラムが 開催中です!

継続は力なり!
ファイト!ファイト!



令和7年度の健康づくりプログラムがスタートしています。
皆さまはどのコースを選びましたか? 目標達成に向けて、
暑さに気を付けながら頑張りましょう!

開催概要

- 対象者 被保険者および22歳以上の被扶養者
- 開催期間 7月1日～8月31日の計62日間
- ポイント獲得 達成すると、500ポイントを獲得できます。
イベント終了後、4月～5月に開催したウォーキングキャンペーンの獲得ポイントと
合算され、合算ポイントに対応した達成賞を進呈いたします。

コース名	実施内容	達成日数など
① 野菜を食べようコース	野菜・果物を1日合計350gとろう	52日以上
② ラジオ体操コース	ラジオ体操を1日1回実施	
③ 節酒コース	お酒は適量に(日本酒:1合、ビール:中ビン1本まで)	
④ 歯みがきコース	1日3回歯を磨く+1日1回フロスや歯間ブラシを使って 歯を丁寧に磨く	
⑤ ウォーキングコース	1日平均8,000歩以上歩く	62日間平均



達成賞(QUOカードPay)は令和7年10月末以降、事業所経由でお送りします。
送付前に資格喪失された方は、自宅住所を令和7年9月末までにお電話ください。
その他詳細は、健保ホームページまたは『旅けんぽ 2025.4月号』をご覧ください。



令和7年度 ウォーキングキャンペーンは終了しました

4月1日～5月31日に開催しましたウォーキングキャンペーンは終了しました。ご自身
にあった目標は達成できましたか? ご参加いただいた皆さま、お疲れさまでした!

令和7年度のポイント制キャンペーンは、現在開催しております4月～8月のみとなります。

マイナンバーカード、有効期限にご注意を



マイナンバーカードには2つの有効期限がありますので、期限切れにはご注意ください。

電子証明書の有効期限

● 発行日から5回目の誕生日まで。

政府のマイナポイントキャンペーンが始まったのが2020年9月ですので、このころにマイナンバーカードを作った方は注意が必要です。

マイナンバーカードの有効期限

● 18歳以上は発行日から10回目の誕生日まで。18歳未満は発行日から5回目の誕生日まで。

有効期限の確認方法

マイナンバーカードの券面（太枠部分）に記載されています。記載がない場合は、マイナポータルにログインし、「マイナンバーカード」→「電子証明書」から確認できます。



更新方法

有効期限の2～3カ月前に「有効期限通知書」が送付されます。通知書に沿ってお住まいの市区町村窓口等で更新手続きを行ってください。



▲有効期限通知書

☆医療機関等に設置されているマイナ保険証のカードリーダーでも、有効期限の3カ月前時点からアラートが表示されます。

●有効期限とマイナ保険証利用について

3カ月前

期限切れ翌日

3カ月後

マイナ保険証
使える

マイナ保険証
使える

マイナ保険証
使えない



有効期限切れから3カ月間はマイナ保険証で受診可。

※ただし、診療情報・薬剤情報等の提供はできない。速やかに再発行手続きを！

有効期限切れから3カ月間経過するとマイナ保険証で受診不可。

※手続きをしなかった場合は、3カ月以内に「資格確認書」が交付される。



日本人の約9割がウイルスを保有 帯状疱疹にご用心

たいじょうほうしん

帯状疱疹を発症する人が増えています。

誰でもなる可能性がありますので、ワクチンなど知っておいてほしいことをまとめました。

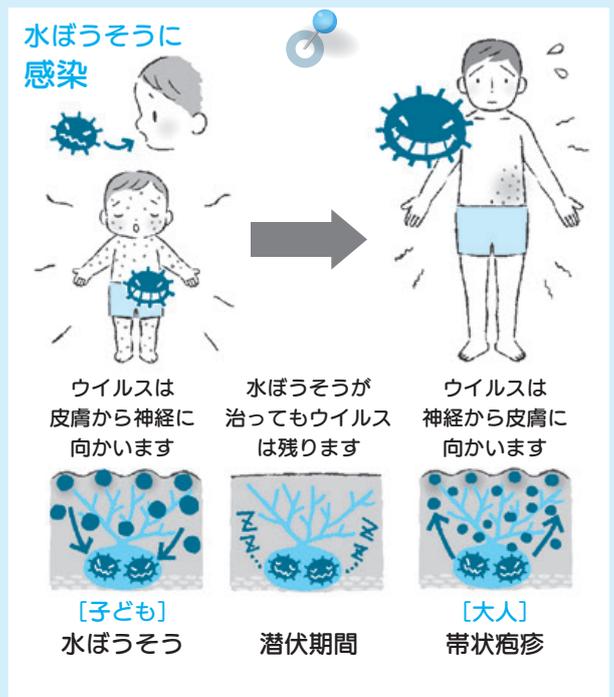
帯状疱疹とは？

帯状疱疹は、水ぼうそうのウイルスで起こる皮膚の病気です。過去に水ぼうそうにかかった人は、治った後もウイルスが体の神経節に潜伏しています。加齢やストレス、疲労、病気などで免疫力が下がると、ウイルスが再び活性化して神経に沿って現れ、皮膚にピリピリと刺すような痛みを伴う赤い斑点と多数の水ぶくれが帯状に現れます。上半身や顔、頭部などの体の片側に起こります。

80歳までに3人に1人が発症

帯状疱疹は50歳以降に増え、80歳までに3人に1人が発症するといわれますが、若い人にも起こります。やっかいなのが「帯状疱疹後神経痛 (PHN)」で、「電気が走るような痛み」「焼けるような痛み」が続くことがあります。顔や頭に現れると視覚や聴覚に異常が起こり、顔面神経麻痺や痛くて眠れないなど、日常生活の質にも影響を及ぼします。

50歳以上で帯状疱疹を発症した人の約2割、80歳以上では約3割の人がPHNになる可能性があるという報告されています。



治療

できるだけ早く治療を始めるのが大事！

体の片側にピリピリとした痛みが出て、赤い斑点や水ぶくれが現れたら、すぐに皮膚科を受診しましょう。放っておくとPHNが残ってしまうことがあります。

治療は、ウイルスを抑える抗ウイルス薬と、痛みに対する痛み止めの薬物療法が中心となります。

- ・ウイルスの増殖を抑える

抗ウイルス薬

- ・皮膚の炎症を抑える

消炎鎮痛薬

- ・神経の痛みを

オピオイド鎮痛薬、鎮痛補助薬 など

予防

免疫力を低下させないこと、50歳以上はワクチンも

帯状疱疹の予防には、健康的な生活を心がけて免疫力が低下しないようにすることが大切です。食事・睡眠・運動・ストレス対策など、日頃から体調管理に努めましょう。

また、予防接種も有効です。ウイルスに対する免疫を強化し、発症を抑え、PHNを防ぐ効果が期待できます。

●帯状疱疹のワクチンは2種類

帯状疱疹ワクチンは2025年4月から、65歳を迎える方などを対象に定期接種になりました。当健保組合では50歳以上の方を対象に補助を行っています。現在2種類のワクチンがあり、効果や持続期間、費用などが異なります。医師と相談のうえ接種をご検討ください。

	生ワクチン「ビケン」	組換えワクチン「シングリックス」
接種回数	皮下注射1回	筋肉注射2回
持続期間	約5年	10年以上

熱中症を予防する 夏のルーティン

熱中症の予防には、日中の外出時だけでなく、朝や夜の過ごし方も大切です。1日のうちで気をつけるポイントをおさえ、暑さに負けない生活を送りましょう。

朝 ⇒ その日の暑さや体調を確認する

- ✓ 起床後に水分を補給
- ✓ 朝食をとって栄養を補給
- ✓ 二日酔いや睡眠不足がないか体調を確認
- ✓ お住まいの地域の天気予報や、熱中症の危険性をチェック

あなたの街の患者数予測と熱中症情報 (日本気象協会)



昼 ⇒ 行動や環境に合わせた対策を行う

- ✓ 外出時は帽子や日傘を使って直射日光を避ける
- ✓ 通気性がよく吸湿性・速乾性のある衣服やネッククーラーなどの冷却グッズを身につける
- ✓ クーリングシェルター*や冷房が効いた施設で暑さをしのぎ、こまめに休憩
*危険な暑さから避難できる涼しい場所として市区町村が指定した施設のこと。
- ✓ 飲みものを持ち歩き、こまめに水分を補給
- ✓ 室内にいても気温と湿度を常にチェックし、エアコンなどで室内を涼しくする



夜 ⇒ 次の日にそなえて体調をととのえる

- ✓ 熱中症の症状が遅れて現れることもあるため体調を確認
- ✓ 運動や入浴、サウナなど、汗をかいて暑さに体を慣れさせる
- ✓ アルコールの飲みすぎに気をつける
- ✓ エアコンを適切に使用し、涼しく快適な睡眠環境をつくる
- ✓ 十分な睡眠時間を確保できるよう早めに就寝



とくに注意！ 熱中症になりやすい人

● 高齢者

救急搬送される熱中症患者の半数以上は高齢者。エアコンの使用や水分補給など、周囲が声かけを！



● 子ども

子どもは暑さや体の不調をうまく伝えることができないため、周囲の大人が子どもの様子を気にかけてよう！



● 屋外で働く人

常に熱中症の危険があることを意識し、体調に異変を感じたらすぐに周囲の人や管理者に申し出よう！



● キッチンで火を使う人

調理中に倒れてしまえば、大けがや事故につながる可能性も。調理方法の工夫や暑さ対策を忘れずに！



● スポーツをする人

気温などの環境条件や体調に応じて、運動時間の調整・中止をして無理をしない！



熱中症の重症度分類に **最重症** が新設

日本救急医学会は、熱中症の重症度を見直し、重症のなかでもさらに注意を要する**最重症**を新設しました。熱中症はこれまで、Ⅰ度(軽症)、Ⅱ度(中等症)、Ⅲ度(重症)の3段階で重症度を分類してきましたが、**Ⅲ度のなかでもとくに重篤な状態があることから、Ⅳ度(最重症)を追加**しました。約10年ぶりに改訂された「熱中症診療ガイドライン2024」から変更されています。

Bon Voyage!

心に残る旅のお手伝い!

割引保養施設のご案内

被保険者・被扶養者のみなさまは、当健保組合が契約している施設に泊まる際、補助金(1人1泊3,000円、年度内3泊まで)が差し引かれた料金で利用できます。ぜひご活用ください!

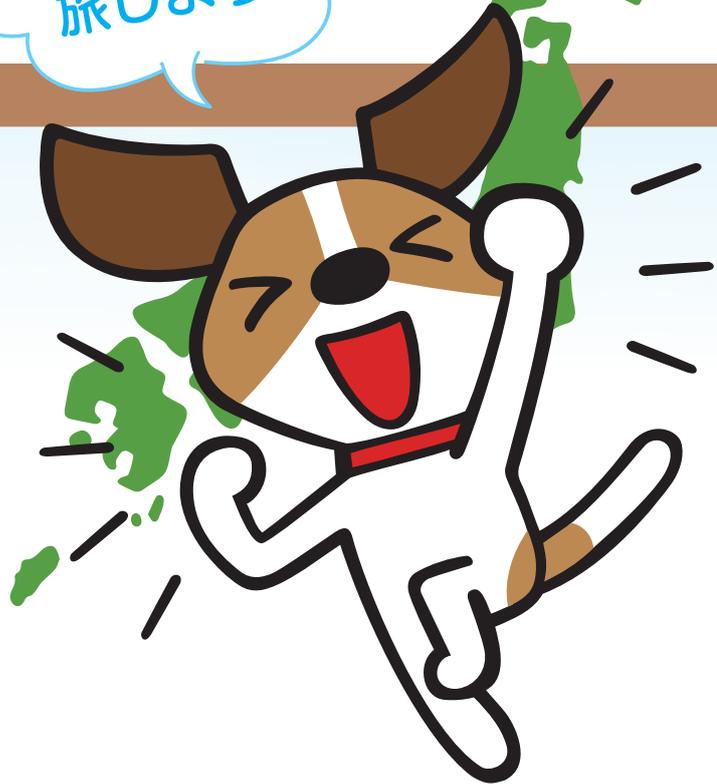


対象施設の例

- 休暇村
- 国民宿舎
- 星野リゾート
- 大江戸温泉物語
- セラヴィリゾート泉郷

対象施設はほかにも
たくさん!

日本各地を
旅しよう!



割引について



割引の対象となる方

被保険者・被扶養者

*被保険者・被扶養者以外の方も宿泊利用は可能ですが、補助金支給の対象にはなりません。

補助額

1人1泊6,000円以上で3,000円を補助します(年度内3泊まで)

利用の流れ

健保ホームページに掲載している「割引保養施設一覧」および「利用の流れ」をご確認のうえ、ご利用ください。





割引券でおトクに遊びに行こう！ 遊園施設（通年・夏季・冬季）のご案内

当健保組合と契約したレジャー施設をおトクに使える割引券を事業所を通じて配布しております。被保険者・被扶養者のみなさまは、一般料金から健保組合負担金を差し引いた料金でご利用いただけます。

割引券を使って、たくさんのレジャー施設をおトクに遊びつくしましょう！



夏季施設（プール）

割引対象施設	期間
東京サマーランド	7月 5日～ 9月29日
大磯ロングビーチ	7月 5日～ 9月15日
関西サイクルスポーツセンター	7月16日～ 9月15日
海の中海浜公園サンシャインプール	7月 5日～ 9月15日
東武動物公園	6月28日～ 9月15日



料金などの詳細は、健保ホームページに掲載している「夏季施設割引券 対象施設一覧」をご覧ください。

遊園施設（通年）

令和7年度内にご利用いただける契約遊園施設がございます。

詳細は健保ホームページに掲載している「契約遊園施設」をご覧ください。

冬季施設（スキー施設）

令和7年度もスキー施設と契約し、割引券を配布予定です。

詳細は10月ごろに健保ホームページ「スキー施設」でお知らせいたします。

割引券について

● 割引券を使える方 ● 被保険者・被扶養者

● 配布方法 ●

事業所を通じて配布しています。事業所の担当者経由で健保までお申し込みください。

● 配布の流れ ●

- ① 健保ホームページに【遊園施設割引券】【夏季施設割引券】申込書を掲載しています（【冬季施設割引券】申込書は準備中）。希望する割引券の申込書に必要事項を記入のうえ、事業所の担当者経由で健保宛てにFAXでお申し込みください。
- ② 申込み受付後、割引券は事業所宛に送付されます。利用日から1週間ほど余裕をもってお申し込みください。



申し込みは
お早めにね！

社員の健康が、会社の力に!

はじめてみませんか? 「健康企業宣言」。

社員が元気に働ける職場は、生産性もチームワークもアップ。いま、多くの企業が「健康企業宣言」で社員の健康に取り組み始めています。日々のちょっとした工夫や取組みを、会社ぐるみで実践することで、社員のモチベーション向上や離職率の低下など、うれしいメリットも。まずは“宣言”から、一歩を踏み出してみませんか?

当健保組合が手続きなどのサポートをさせていただきます。多くの事業所の皆さまのご参加をお待ちしています。

健康で楽しく働きたいね!



健康企業宣言登録の流れ

(1) 事業所において、取り組み内容を決定します。

- | | |
|--------------|----------------------|
| ● 健診受診率100% | ● 健診結果の活用 |
| ● 健康づくり環境の整備 | ● 食・運動・禁煙・心の健康への取り組み |

(2) 事業所から、健保組合宛に「健康企業宣言Step1」をFAXします。

(3) 当組合で確認後、健康企業宣言システムに登録。健保連東京連合会から「宣言の証」が届きます。

(4) 事業所において、宣言をした項目の取組みを行います。

(5) 1年経過後または80点以上達成したと思われる時点で、「実施結果レポート」を健康企業宣言システムに入力。

(6) 当組合で確認後、健保連東京連合会に回送します。承認後、健保連東京連合会から「銀の認定証」が届きます。

▲健康企業宣言 Step1



宣言する仲間が増えていよ

※「銀の認定証」の後、さらに職場の健康経営・健康づくりを進め、安全衛生にも取り組むと「金の認定証」の取得も可能となります。

※下記は掲載希望事業所のみになります。

金の認定宣言中・銀の認定取得事業所

- 株式会社ヤッホーブルーイング

銀の認定取得

- エイ・ティ・エス株式会社
- 観光産業企業年金基金
- 有限会社成田ホテルマネジメント
- 他4社
- 観光産業健康保険組合

※「健康経営」はNPO法人健康経営研究会の登録商標です。

※「健康企業宣言」は、全国健康保険協会の登録商標です。

銀の認定宣言中

- サープホテルズ株式会社
- 株式会社アーク・スリー・インターナショナル
- 株式会社トラベルトピア
- ザ・リッツ・カールトン・プロパティ・マネジメント・カンパニー東京有限会社
- 株式会社ホワイト・ベアーファミリー
- 株式会社旅コレクション
- 株式会社ジャタ
- 株式会社シイ.エイ.エヌ.
- 一般社団法人日本旅行業協会
- 株式会社ATI
- 株式会社旅行綜研
- 株式会社エヌオーイー
- 他4社

オンラインヨガレッスンを開催しました！

5月1日(木)～5月31日(土) *毎日開催、朝ヨガは毎日、夜ヨガは平日

YOGA-EVENT.jp 主催 申込人数338名

初心者から経験者まで楽しめる、無料のオンラインヨガレッスンを5月に開催しました。
Zoom開催なので、ご自宅でリラックスしながら参加できると好評でした。

参加者の皆さまのコメントの一部をご紹介します /

日頃の運動不足解消になり体の内から汗がでた感があります。次回も楽しみにしています。ありがとうございました。

手軽に参加でき、自分はビデオをオフにしていること、インストラクターさんが素敵な点がよかったです。



自分に合っていたので継続して頑張ろうと思い、契約しました。ヨガをする良いきっかけをください、ありがとうございました。

夜参加して、翌朝すっきり起きられました。ありがとうございました。

運動は大好きですが、ヨガは苦手で今まで避けていました。1か月間、朝もしくは夜に必ず受ける事を決めてヨガを続けたところ、身体の調子が良くなりました！

東振協*いきいき健康づくり2025では、今回と同じヨガレッスンを10月中にも開催予定です。詳細や申込方法は8月中旬頃に東振協ホームページ「いきいき健康づくり」ページで公開されますので、ご覧ください。

* (一社) 東京都総合組合保健施設振興協会

出前セミナーを開催しました！

次の事業所よりご依頼いただき、講師派遣型セミナーの「出前セミナー」を実施いたしました。

- 依頼事業所：ビッグホリデー株式会社
- 開催日時：令和7年4月18日(金) 9:30～11:30 / 12:30～14:30
- 講師：大谷 裕氏 (一般社団法人日本産業カウンセラー協会)
- 内容：メンタルヘルス (セルフケア) 研修



このセミナーは当健保組合で講師料を負担いたします。「メンタルヘルスクア」のほか、「食生活ケア」や「婦人科系がん対策」などについても出前セミナーをご提供可能です。ぜひ、ご活用ください。

公告

第971号 (令和7年3月26日)

事業所の編入について

- ・ 大和ハウスホテルマネジメント大阪城株式会社
令和7年4月1日付

第972号 (令和7年4月15日)

事業所の編入について

- ・ 合同会社VFSサービシズ・ジャパン
令和7年5月1日付

健保組合の現況 (令和7年5月末現在)

■ 事業所数	326事業所
■ 被保険者数	男：15,888人 女：19,694人 計：35,582人
■ 被扶養者数	12,761人 (扶養率 0.36)
■ 平均標準報酬月額	男：442,931円 女：340,138円 平均：386,037円
■ 保険料率	一般 9.4% (調整保険料率含む) (被保険者4.7% 事業主4.7%) 介護 1.9% (被保険者0.95% 事業主0.95%)

「間もなく桜開花」

下吉田 新倉富士浅間神社（山梨県） ◆Pekoさん



投稿写真
ご紹介



旅の記憶

PHOTOGRAPH OF THE TRIP

採用作品には図書カード
1,000円分進呈！

旅の写真を募集中！

- 被保険者や被扶養者の方が旅先で撮影された写真を募集します。
- 個人が特定できるお写真は掲載できません。
- 掲載が決定した場合のみご連絡をさせていただきますのでご了承ください。

問い合わせ先
データ送信先

総務課 旅けんぽ係 ☎03-6260-5722
mail_ks01@kankosangyo-kenpo.jp

- 応募の際は、①事業所名 ②お名前（フルネーム） ③写真のタイトル
- ④撮影場所をご入力の上、上記あてご投稿ください。



リニューアルしたホームページは もうご覧いただきましたか？



KANとSANの2人。
当組合の事業を知りつきた
コンシェルジュ！

4月1日付で、当組合のホームページをリニューアルいたしました。

「すっきり・見やすく・わかりやすく」を意識し、必要な情報へスムーズにアクセスできるように改良いたしました。最新のお知らせや各種イベントの開催についてなど、随時掲載してまいりますので、定期的にご確認ください！



▲リニューアルしたトップページ（画面は変更になる場合があります）

●「よくある質問」で疑問解決！

当組合に多くお問い合わせいただく疑問は「よくある質問」にアクセスランキング形式にておまとめしています。知りたい内容が載っているか、まずご確認ください。

●知りたい用語で簡単検索！

「マイナ保険証・資格確認書等」「出産育児一時金」など、知りたい内容の関連用語から、必要な情報へスムーズにアクセスできます。

●「事業所へのお知らせ」閲覧はパスワードを入力！

「事業所へのお知らせ」の閲覧にはパスワードが必要です。パスワードをご入力のうえログインをお願いします。

『旅けんぽ』次号は10月公開です。最新情報はホームページでぜひチェックを！